5.078 Polievka rybacia s lečom a zemiakmi
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
rybie filé pangasius	2,40	2,00	2,40	2,00	3,00	2,50	3,60	3,00
soľ	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,13	0,13
olej	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42	0,50	0,42
lečo sterilizované b.n	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50
zemiaky	3,00	1,80	3,50	2,10	4,00	2,40	5,00	3,00
hmotnosť mäsa g	10		10		12		15	
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Receptúra

Výrobný postup

Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané rybie filé, soľ, lečo a krátko podusíme. Do horúcej vody dáme variť umyté, očistené na kocky pokrájané zemiaky. K uvareným zemiakom pridáme podusenú rybu s lečom, doplníme potrebným množstvom vody a varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	196	47	2,42	1,6	0,9	5,1	0,8	19,8	0,3	0,032	0,0	0,0	11,8	0,0
B	236	57	2,55	2,2	1,2	6,1	1,0	22,7	0,4	0,040	0,0	0,0	14,5	0,0
C	302	72	3,12	3,2	1,8	7,1	1,1	25,5	0,5	0,048	0,0	0,0	17,2	0,0
D	379	91	3,75	4,2	2,5	8,7	1,4	29,8	0,6	0,056	0,0	0,0	20,4	0,0